SPORT W OBRAZACH

3

BIEG KRÓTKI



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

OD WYDAWNICTWA

„Sport w obrazach" jest w Polsce pierwszym masowym wydawnictwem, opartym całkowicie na zasadzie poglądowości.

Każdy zeszyt poświęcony jest jednej konkurencji sportowej, przedstawionej za pomocą fotografii, zdjęć filmowych, tablic, wykresów porównawczych, rysunków itp.

Posługując się naszymi książeczkami każdy sportowiec będzie mógł nie tylko odtworzyć w sposób najbardziej prawidłowy odpowiedni zespół ruchów, lecz także otrzyma wiele niezbędnych wiadomości dotyczących danej dyscypliny sportowej.







ZDOBYWAJĄC NORMY SPO
— ZDOBYWASZ ZDROWIE I SIŁY

DO NAUKI, PRACY I WALKI
O POKÓJ!



MOMENT ODBICIA

Noga lewa wyprostowana. Prawe kolano wzniesione w górę. Tułów tylko nieznacznie wychylony do przodu. Praca ramion zharmonizowana z pracą nóg

Kiszka — podobnie jak każdy sprinter — stosuje po rozwinięciu pełnej szybkości styl zamachowy, którego cechami charakterystycznymi są: a) prawie całkowity wyprost tułowia, b) wymach przedudzia nogi zamachowej do przodu, c) odwinięcie stopy ze śródstopia na palce, d) obszerna praca ramion, e) ruchy miękkie, naturalne.

ROZGRZEWKA

Każdy sprinter stosuje indywidualną rozgrzewkę. Orientacyjnie podajemy rozgrzewkę przeciętnego biegacza krótkich dystansów:

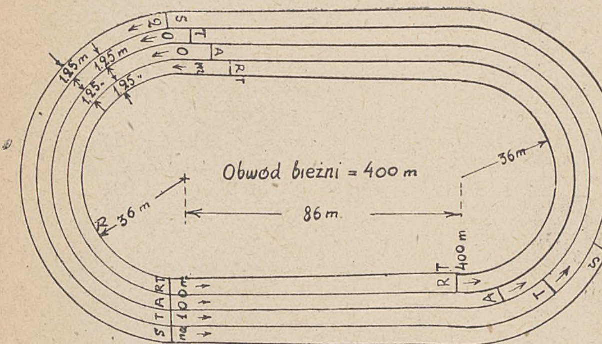
1. 5 min. lekki bieg boso na trawie,
2. 8 min. gimnastyka specjalna: ćwiczenia ramion, nóg i tułowia,
3. 2 min. biegi z lekkimi zrywami boso na trawie,
4. 2 razy po 80 m na ¾ szybkości z przerwą około 3 min. między biegami (na bieżni), po czym odpoczynek 20 min. i start do biegu lub rozpoczęcie treningu właściwego. W przerwie między zakończeniem rozgrzewki a startem trzymać organizm ciepło (wciągnąć ciepły kostium treningowy i owinąć się w koc).



MOMENT LOTU

Lewa noga — po odbiciu — rozluźniona. Prawa noga — po wymachu przedudzia — za chwilę dotknie bieżni zewnętrzną częścią śródstopia. Noga — w kolanie wyprostowana — wysunięta do przodu przed linię środka ciężkości

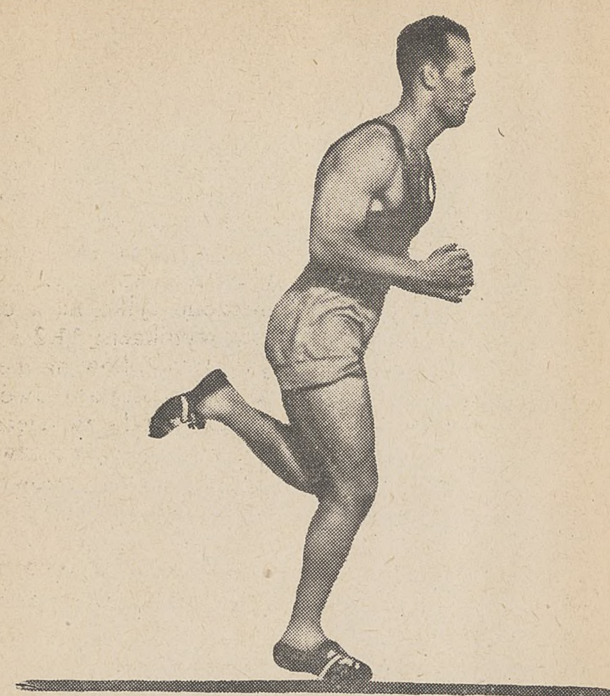
NAJCZĘŚCIEJ UŻYWANA BIEŻNIA



Wyrównania przy biegu na 400 m (2 wiraże) przedstawiają się następująco:

tor II — 7,22 m
tor III — 15,08 m
tor IV — 22,94 m
tor V — 30,78 m
tor VI — 38,64 m

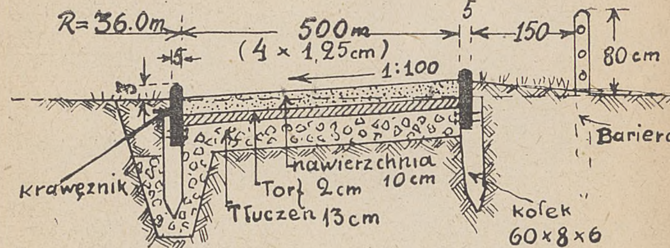
szerokość toru 125 cm



MOMENT OPOROWANIA

Noga prawa — po postawieniu jej na bieżnię — ugina się lekko w kolanie. Tułów przesuwa się do przodu. Pięta lewej nogi rozluźniona — dochodzi prawie do pośladka

PRZEKRÓJ POPRZECZNY BIEŻNI



Tłuczeń: (tłuczona cegła) grubości nie mniejszej niż 13 cm. Ugniatać walcem wagi 2—3 ton.

Torf: walcować po uprzednim polaniu wodą.

Nawierzchnia: z 6 części żużlu lub drobnotłuczonej cegły (grubości 0,5—7 mm) zmieszana z 4 częściami dodatków: ogrodowa ziemia, trociny (przesiane), drobny torf, nie więcej niż 15—20% całej nawierzchni.

Spadek ma bieżnia do wewnętrznej strony krawężnika 1/100, tj. na 1 metr szerokości = 1 cm. Na krzywiznach (wiraże) spadek = 4/100, tj. 4 cm na 1 metr szerokości.

Krawężnik z desek grubości 3 cm przybitych do kołków (60×8×6 cm). Nasycić mocno terem.



POCZĄTEK ODBICIA

Stopa prawej nogi odwija się, przechodząc ze śródstopnia na palce. Noga prostując się w kolanie wypycha zawodnika do przodu. Lewa noga zgięta w kolanie wznosi się w przód i w górę



PEŁNE ODBICIE

Noga zakroczna — całkowicie wyprostowana — dotyka jeszcze bieżni tylko palcami. Siła odbicia w pełni wykorzystana. Wraz z wymachem lewej nogi w przód — wymach prawego ramienia z równoczesnym wysunięciem prawego barku

CZOŁOWE SPRINTERKI POLSKIE



(od lewej): Gembolisówna, Gburkówna, Adamska, Legutko, Moderówna, Słomczewska



MOMENT LOTU

Faza ruchu jak na zdjęciu na stronie 4, z tą różnicą, że do ziemi zbliża się stopa nogi lewej

(Na zdjęciach rekordzista Polski w biegu na 100 m — Emil KISZKA

METODYKA

Nauka biegu — metodą syntetyczną.

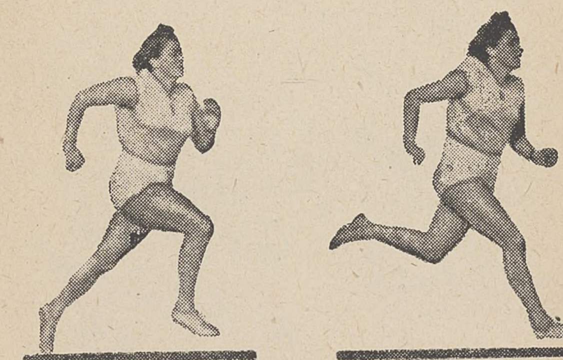
Ćwiczeniami pomocniczymi są:

1. *Chód* z energiczną pracą ramion ugiętych pod kątem prostym. Tułów wyprostowany.
2. *Przejście do biegu.* Przyspieszając chód przechodzi się do biegu. Zwracać uwagę na koordynację pracy ramion i nóg oraz na płynność ruchów.
3. *Marszobiegi* są następnym etapem w szkoleniu. Najlepiej ćwiczyć w terenie, przebiegając kilka razy dystanse 50×100 m na ½ tempa z przerwami marszowymi między biegami.

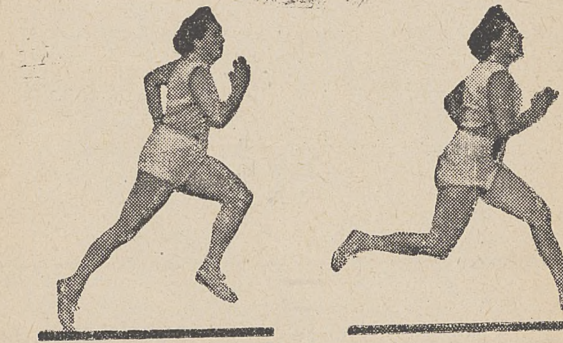
Dalsze doskonalenie biegu odbywa się przez stopniowanie szybkości biegu.

BIEG KOBIET

Styl biegu kobiet nie różni się od biegu mężczyzn. Kobiety stosują również — po rozwinięciu pełnej szybkości — styl zamachowy.







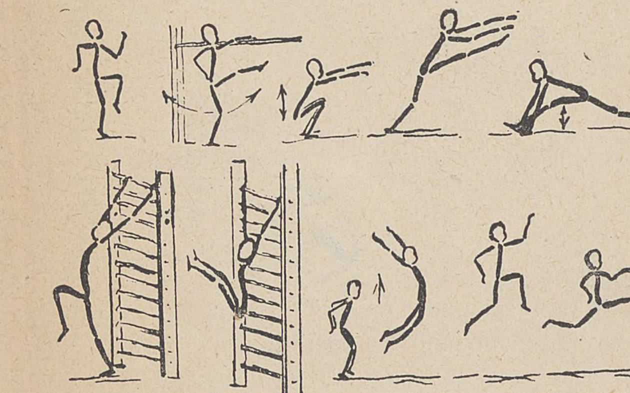
Mistrzyni Polski — M. MODERÓWNA

TRENING DO BIEGU NA 400 m

Dni	Rozgrzewka	Zryw 30 - 40 m	Biegi z przyspieszeniem	Straty	Bieg interwałowy na ¾ szybkości	Bieg rozluźniający
Niedz.	20 min.	2 razy	1x120 m	3x30 m	2x250 m z przerwą minutową	2-3 min. boso
Pon.	Odpoczynek					
Wt.	20 min.	—	1x100 m	3x30 m	1x300 m 1x200 m	2 min. boso
Śr.	20 min.	2 razy	—	4x20 m	1x350 m	2 min.
Czw.	Odpoczynek					
Piąt.	20 min.	—	1x120 m.	3x30 m	3x200 m z przerwą 5 min.	2 min.
Sob.	Odpoczynek					

Jest to schemat treningowy dobrze przygotowanego zawodnika w miesiącu maju. Trening ten podajemy orientacyjnie. Plan i ilość pracy treningowej jest rzeczą indywidualną i zależną od budowy zawodnika, jego przygotowania, usprawnienia, pracy zawodowej, siły serca itd. Ćwiczyć 2—4 razy w tygodniu. Trening nie powinien trwać dłużej, jak 90 min. Trenować możliwie w lesie lub w terenie (szczególnie wczesną wiosną i w zimie). Biegać dużo, ale zawsze na ½ do ¾ szybkości. Nie biegać nigdy z wszystkich sił i kurczowo. Raz na 14 dni należy pobiec na czas.

GIMNASTYKA SPECJALNA

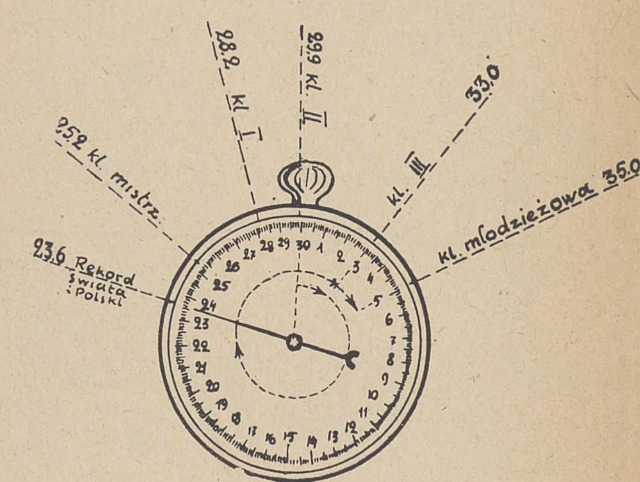


REKORDY I MINIMA KLASYFIKACYJNE

Bieg 200 m mężczyzn

Klasa młodzieżowa	—	28,0 sek.
„ III	—	25,6 „
„ II	—	24,0 „
„ I	—	23,0 „
„ mistrzowska	—	21,6 „
Rekord Polski	—	21,2 „
„ świata	—	20,2 „

Bieg 200 m kobiet
(czas podany w sekundach)



Bieg 400 m mężczyzn

Klasa młodzieżowa	—	63,0 sek.
„ III	—	59,0 „
„ II	—	56,0 „
„ I	—	52,4 „
„ mistrzowska	—	48,6 „
Rekord Polski	—	48,3 „
„ świata	—	45,9 „



Uwaga: Minima na SPO w biegach krótkich podano w tomiku 2. serii „SPORT W OBRAZACH” — „START”.

Zasłużony mistrz sportu Zdobysław Stawczyk — Akademicki mistrz świata w biegu na 200 m, liczy lat 28. Zawodniczo uprawia lekkoatletykę od 5 lat. Startując po raz pierwszy w zawodach, Stawczyk przebiegł 100 m w czasie 12,8 sek. Pracując systematycznie doszedł do takich wyników: 100 m — 10,6 sek., 200 m — 21,2 sek., skok wzwyż — 181 cm i w dal — 701 cm. Stawczyk jest z zawodu wychowawcą fizycznym i pracuje w Poznaniu nad wychowaniem nowych kadr instruktorskich.

POLSKA

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W ROKU 1950

200 m mężczyzn

STAWCZYK	Poznań	21,9 sek.
MACH I	Gdańsk	22,2 „
BUHL	Kraków	22,3 „
LIPSKI	Warszawa	22,3 „
ANTONOWICZ	Łódź	22,5 „
WAŁEK	Kraków	22,6 „
SUCHEŃSKI	Wrocław	22,6 „
KISZKA	Śląsk	22,8 „
ADAMSKI	Poznań	22,9 „
GRZANKA	Bydgoszcz	22,9 „

200 m kobiet

MINNICKA	Szczecin	26,3 „
SŁOMCZEWSKA	Łódź	26,9 „
MILEWSKA	Żurawica	27,1 „
SZWEJKOWSKA	Bydgoszcz	27,2 „
OLEJNIK	Wrocław	27,3 „
ORSZTNOWICZ	Toruń	27,6 „
HEĆKO	Gdańsk	27,6 „
WIŚNIEWSKA	Żurawica	28,1 „
RADZIEJÓWNA	Śląsk	28,1 „
SADURA	Łódź	28,3 „

400 m mężczyzn

MACH I	Gdańsk	48,6 sek.
LIPSKI	Warszawa	49,6 „
STATKIEWICZ	Warszawa	49,9 „
KORBAN	Gdańsk	50,8 „
BUHL	Kraków	50,8 „
LIPIEC	Wrocław	50,9 „
GRZANKA	Bydgoszcz	50,9 „
ADAMCZYK	Poznań	51,2 „
GRALKA	Śląsk	51,4 „
WERBLIŃSKI	Śląsk	51,4 „



Zasłużony mistrz sportu Mikołaj Karakułow — rekordzista Związku Radzieckiego w biegu na 200 m — mimo znacznego przekroczenia 30 lat jest wciąż jeszcze czołowym sprinterem Europy. Najlepszy jego wynik na 100 m wynosi 10,5 sek. Karakułow, posiadający ogromny zasób wiedzy fachowej i długoletnią rutynę zawodniczą, jest doskonałym trenerem młodych zawodników i zawodniczek radzieckich.

ZSRR

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W ROKU 1950

200 m mężczyzn

SUCHAREW	21,4 m
SANADZE	21,5 „
POTTER	21,6 „
KARAKUŁOW	21,6 „
KALIAJEW	21,7 „
FILIN	21,8 „
GOŁUBIEW	21,8 „
PIETROW	21,9 „
GILDE	21,9 „
KIJANIENKO	22,0 „

200 m kobiet

MALSZYNA	24,7 m
SECZENOWA	24,8 „
BYSTROWA	25,0 „
SMIRNOWA	25,0 „
TUROWA	25,1 „
US	25,2 „
PIETROWA	25,2 „
DUCHOWICZ	25,2 „
WASILJEWA	25,6 „
SZEWCOWA	25,6 „

400 m mężczyzn

KIJANIENKO	48,6 „
KOMAROW	48,8 „
POTTER	48,9 „
MODOJ	49,0 „
LITUJEW	49,2 „
CZEWGUN	49,6 „
ARCHAROW	49,7 „
PILLAGS	49,8 „
DENISENKO	49,9 „
SLEPNIEW	50,0 „

Przez współzawodnictwo w sporcie — do współzawodnictwa w realizacji PLANU 6-LETNIEGO

SĘDZIOWANIE

Czas każdego biegu (a nawet biegacza, jeśli jest do dyspozycji dostateczna ilość czasomierzy) powinien być mierzony na 3 czasomierzach.

Jeśli przy 3 czasomierzach, 2 wykazują taki sam czas, a 3 — inny, miarodajny jest czas dwóch zgodnych czasomierzy.

Gdy wszystkie czasomierze wykazują różny czas, za oficjalny uznać należy czas drugiego czasomierza. Przy wynikach więc 11,2—11,6 i 11,3, oficjalnym jest czas 11,3 sek.

Jeżeli czas zmierzono tylko na 2 czasomierzach i oba wykazują różne wyniki, miarodajny jest wynik gorszy. Przy wynikach: 11,2 i 11,6 — oficjalny jest czas 11,6 sek.

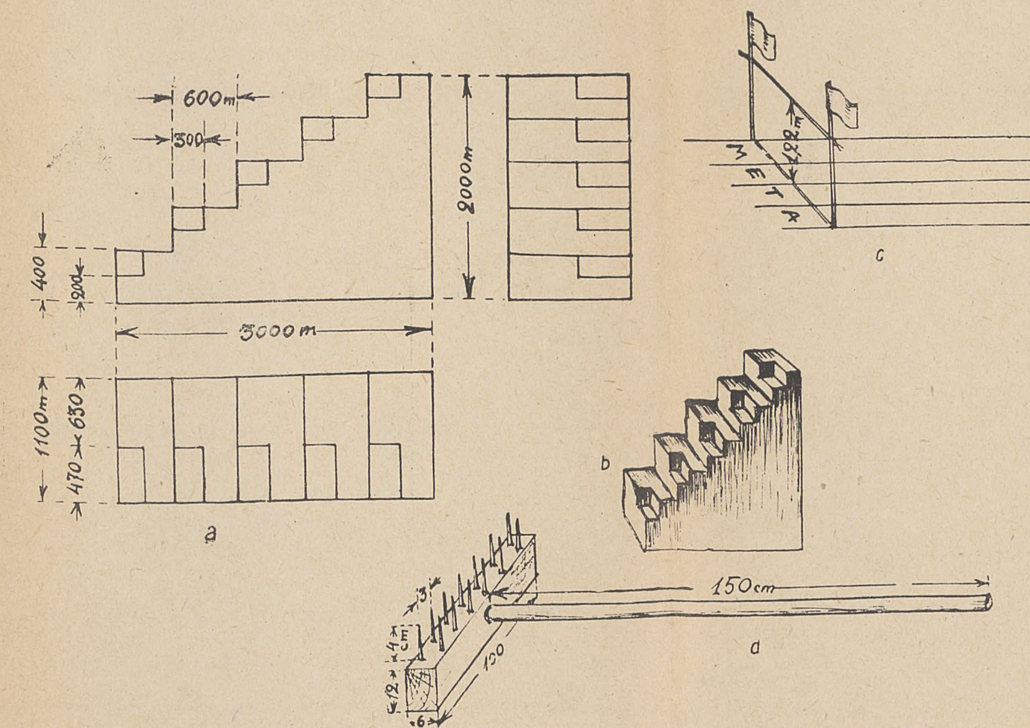
Kolejność miejsc zawodników na mecie ustalają celowniczowie. Wskazane jest, by kolejność każdego w biegach krótkich ustalało dwóch celowniczych.

Pierwszy celowniczy ustala zwycięzcę i drugiego biegacza na mecie. Drugi celowniczy — drugiego i trzeciego, trzeci — trzeciego i czwartego itd.

Funkcji mierzącego czas i celowniczego przy biegach na 100 i 200 m nie należy nigdy łączyć. Jest rzeczą bardzo trudną mierzyć czas i jednocześnie ustalić kolejność zawodników na mecie.

Mierzyć czas należy w ten sposób, że czasomierz naciska się pierwszy raz, gdy ujrzy się dymek z pistoletu startera (a nie gdy usłyszy się huk), drugi raz, gdy tułów zawodnika przesuwa się przez linię mety.

SPRZĘT POMOCNICZY



a — schemat schodków sędziowskich,

b — schodki sędziowskie,

c — urządzenie mety,

d — grabie do zrównywania bieżni.



Rita MILEWSKA — LZS Żurawica zdobyła w biegu na 50 m w hali tytuł mistrzyni Polski na rok 1950.

Milewska rozpoczęła pierwsze kroki sportowe w Biegu Narodowym w 1949 r. W biegu na dystansie 500 m, uzyskała czas 1.26,4 min.

Pamiętaj...

Alkohol jest dla człowieka trucizną a dla sportowca jest szkodliwy nawet w najmniejszych dawkach. Wiele doświadczeń i prób wykazało, że alkohol obniża znacznie wyniki. Sportowiec nie powinien pić żadnych trunków wyskokowych. W odżywianiu należy unikać jakiejkolwiek przesady. Jeść normalnie wszystko i w takiej ilości, jakiej organizm potrzebuje. Zjadać możliwie wiele owoców, a w czasie treningów zwiększać ilość cukru. W dniu zawodów ostatni posiłek należy spożyć co najmniej na 3 godz. przed startem. Sen powinien trwać 8 godzin i to w warunkach jak najbardziej spokojnych. Raz w tygodniu poleca się wzięcie parówki lub gorącej kąpieli, która by dokładnie oczyściła pory skórne i przyspieszyła likwidację produktów zmęczenia. Każdy sportowiec po skończonym treningu powinien wziąć ciepły natrysk lub zmyć ciało ciepłą wodą z mydłem, ażeby usunąć z niego kurz, brud i pot. Szczególnie pielęgnować należy nogi, a zwłaszcza przy poceniu się stóp myć je jak najczęściej i posypywać proszkiem przeciw poceniu. Należy kończyć natrysk lub zmywanie ciała krótkim, zimnym spłukaniem skóry, po czym wytrzeć ciało szorstkim ręcznikiem, mocno aż do zaczerwienienia skóry. W miarę możności po treningu należy stosować automasaż.

CZŁONKOWIE LZS budujcie nowe szczęśliwe życie na wsi!

SPORT W OBRAZACH

3

BIEG KRÓTKI

Redaguje: Zespół Redakcyjny
Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Warszawa 1951. Printed in Poland.
Drukowano w nakładzie 20 000 egz. na papierze ilustr.
80 g, V kl. w drukarni Wyd. MON w Gdyni. Zam.
397/C-239. W-2-14070

Cena zł 1.55

SPORT W OBRAZACH

UKAZAŁY SIĘ:

Nr 1 **SKOK WZWYŻ**
na zdjęciu filmowym — W. Kuźmicki

Nr 2 **START**
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 3 **BIEG KRÓTKI**
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 4 **PCHNIĘCIE KULĄ**
na zdjęciu filmowym — W. Gierutto

Nr 5 **RZUT GRANATEM**
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 6 **SKOK W DAL**
na zdjęciu filmowym — M. Moderówna

Nr 7 **TRÓJSKOK**
na zdjęciu filmowym — Z. Weinberg

Nr 8 **RZUT DYSKIEM**
na zdjęciu filmowym — M. Łomowski

Nr 9 **RZUT OSZCZEPEM**
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 10 **SKOK O TYCZCE**

Nr 11 **BIEG PRZEZ PŁOTKI**

Nr 12 **BIEGI SZTAFETOWE**

Nr 13 **BIEGI NA PRZEŁAJ**

Nr 14 **SKOK STARTOWY I KRAUL**

Nr 15 **PŁYWANIE — STYL GRZBIETOWY**